

## Как не сойти с ума в период пандемии.



*Как сохранять спокойствие, если вы оказались на карантине или, напротив, вынуждены каждый день ездить в общественном транспорте.*

### Как вести себя в транспорте

В первую очередь, постарайтесь не ездить в час пик в общественном транспорте. Можно договориться с работодателем и сдвинуть рабочее время, например, на полтора часа. Или предложить работать удаленно, объяснив, что ваша продуктивность не упадет.

Нужно действовать в рамках своей зоны влияния. Мы не можем контролировать других людей, но можем сделать все возможное для личной безопасности: чаще мыть руки, использовать маску. В транспорте лучше слушать музыку или аудиокниги, чтобы лишний раз не трогать бумажную книгу.

### Как не дать тревоге завладеть вами

Заранее продуманная последовательность действий должна снизить тревогу. Если этого не происходит и тревожное настроение начинает сказываться на семье и отношениях (человек становится раздражительным, хуже спит, ест), желательно найти психотерапевта и отработать с ним по скайпу хотя бы три сессии.

*Помогут физические упражнения, йога, медитации (в том числе онлайн) — их можно делать дома или в парке неподалеку.*

Подойдут все методы расслабления, которые мы используем в обычных условиях, просто сейчас им стоит уделять больше внимания и включать их в свою рутину. Не стоит налегать на алкоголь — он абсолютно деструктивно сказывается на способностях переносить стресс.

### Как быть, если остался один дома

Чтобы компенсировать нехватку общения во время карантина или удаленной работы, лучше не просто созваниваться с близкими людьми, а переходить на встречи по скайпу.

*Когда видишь человека, ваш контакт усиливается. Аудиосообщения дают меньший контакт, чем звонок. Разговор по телефону — меньший, чем общение по видео. Сейчас лучше отдать предпочтение визуальному личному контакту.*

Можно планировать встречи с друзьями, как если бы вы делали это в обычных условиях. К тому же если человек не тратит время на дорогу, у него освобождается

пара часов в день. Можно позавтракать с подругой, поужинать с другом, а потом вместе посмотреть кино — параллельно, каждый у себя, чтобы потом можно было его обсудить.

Нужно придумывать совместные занятия: думать над общим проектом, посетить вместе обучающие онлайн-курсы. Желательно, чтобы беседы были не только про пандемию. Нужно отвлекаться и находить другие темы. Не стоит перегружать себя темой коронавируса и раздувать панические настроения.

Если перемены привычного уклада жизни сильно выбили из колеи и человек в одиночестве чувствует себя совсем плохо, нужно обратиться к психологу и не тянуть с этим.

### **Вся семья на карантине**

Если вы остались дома всей семьей, тут многое зависит от ваших отношений. Если в семье были какие-то сложности (которые раньше можно было нивелировать отсутствием на работе), то сейчас отношения будут проверяться на прочность.

*Семья — это команда. Важно понимать, какие общие цели есть у вашей семьи и что вы вместе можете сделать для их достижения.*

Если обоим супругам нужно работать из дома, можно меняться: я работаю в первой половине дня, ты — во второй. Длительные прогулки в максимально безлюдном месте спасут всех: дети будут удовлетворены, родители отдохнут. Нужно действовать как единый организм.

### **Личное пространство**

Если в семье есть маленькие дети, я вижу одну возможность побыть одному: уходить на какое-то время из дома. Если у вас взрослые дети или вообще их нет, нужно договариваться: «В это время мы проводим время порознь, потому что людям нужно свободное пространство».

Даже если вы живете в квартире-студии, можно придумать вариант, например: «Я на час уйду полежать в ванной, а ты в это время занимаешься своими делами».

Нужно договариваться — словами, через рот. По-другому никак.

### **Без резких движений**

Сложность в том, что никто не знает, когда ситуация изменится. Каждый сможет придумать апокалиптический сценарий, но лучше решать проблемы по мере их поступления и думать о конкретном моменте.

*В период неопределенности человеку нужна какая-то конкретика. Наличие плана и привычных ритуалов снижает тревожность.*

Можно создать для себя список дальнейших действий: простых, доступных вам в настоящих условиях. Даже находясь дома, вы вполне можете решать локальные бытовые задачи: что нужно купить, кому позвонить, какие оплаты

сделать. Не нужно ничего глобального. Сейчас не время для рекордов. Стоит снизить планку и требования к себе.

Понятно, что ситуация не простая, но быть спокойным точно можно.

## **Найти опору**

В кризисной ситуации важно создать себе максимально четкую структуру жизни, на которую можно опереться.

Даже если человек достаточно гибкий в обычной жизни и нормально переносит отмену планов, в экстренной ситуации его может бомбануть. Каждый реагирует на стресс по-разному, и нужно просто наблюдать за собой: я в порядке или мне нужна поддержка друзей или помощь специалиста?

Нужно отслеживать грань: когда ситуацией управляю я, а когда — моя тревога? Например, если мытье рук становится навязчивой идеей, у вас трескается кожа, но вы не можете отойти от раковины по 20 минут, нужно обратиться к психологу.

## **Как вернуть внутреннюю мотивацию перед экзаменами. Развитие навыков самоорганизации.**



В период подготовки к ЕГЭ часто возникают такие ситуации: способный и целеустремленный школьник, который блистал на всех пробных экзаменах, удивлял и преподавателей, и соседей по парте своими высокими баллами, вдруг теряет веру в успех перед самым финишем, всего за пару месяцев до ЕГЭ. Или же ученик, который никак не может написать пробник больше, чем на пятьдесят баллов, перестаёт стараться совсем, уже смирившись со своим не слишком радужным будущим.

Как вернуть детям мотивацию и веру в свои силы? И как не сбавлять темп перед самым ответственным испытанием, завершающим школьную жизнь?

### **1. Понять, почему всё надоело и кто в этом виноват**

Мотивация у многих исчезает именно из-за того, что в школе одни разговоры о ЕГЭ, дома то же самое, а ежедневное «натаскивание» на высокие баллы путём решения тестовых заданий выливается в нервные заявления: «Глаза бы мои больше это всё не видели!».

Конечно, потеря мотивации происходит не только из-за усталости от регулярных занятий, но и по другим причинам. Например, если подготовке к экзаменам не уделялось должного внимания в первом полугодии, то за четыре месяца до ЕГЭ вполне реально впасть в депрессию. Просто от осознания объёма материала, который надо освоить в сжатые сроки.

Кроме того, все мы по-разному реагируем на удачи и неудачи. Например, для кого-то низкие баллы на пробном экзамене могут стать стимулом грызть гранит науки усерднее, а кто-то долго будет переживать из-за этого и потеряет всякое стремление учиться.

Так что прежде чем пытаться мотивировать подростка, необходимо разобраться, чего он сам хочет от жизни, кем себя видит, в чём заинтересован.

## **2. Взять тайм-аут**

Мотивация - чем-то похожа на вдохновение, поэтому она легко ускользает и так непросто возвращается.

Четыре месяца до ЕГЭ — это не самое лучшее время, чтобы на неделю выпасть из мира тестов и занятий. Но надо постараться понять, что накопившаяся усталость требует определённых мер, нужно помнить про отдых, но при этом найти золотую середину между подготовкой и другими занятиями.

Кстати, небольшой тайм-аут может помочь разобраться в своих целях и, возможно, откорректировать их или просто пометчать, что очень даже полезно.

## **3. Найти вдохновение**

Я терпеть не могу, когда меня сравнивают. Уверена, что большая часть людей тоже не в восторге от сравнений. Поэтому никогда не понимала, как можно вернуть стремление, если приводить примеры, что у других получилось лучше. Но не все сравнения мы воспринимаем так остро, а иногда они идут на пользу.

Зарисовка из жизни: четырёхлетний ребёнок обидится, надует щёки и будет самым расстроенным человеком в мире, если ему поставить в пример его друга. Но если сравнивать со сказочным персонажем, то никаких обид не будет. С возрастом мы перестаём верить в сказки, но не прекращаем находить персонажей, похожих на нас в литературе и кино, начинаем восхищаться известными личностями, на которых хотели бы быть похожи.

Отправляясь на поиски мотивации, посмотрите фильмы «Чемпионы», «Легенда 17», «1+1», «Форест Гамп». Прочитайте несколько книг, способных вдохновить и поверить в себя. Найдите биографию того человека, который вам действительно нравится. Скорее всего, его жизненный путь не был гладким, и ему

приходилось преодолевать серьёзные испытания, чтобы в итоге стать тем, кем он является сейчас. Ему было трудно, но всё получилось, значит у вас тоже непременно получится!

Чужой пример способен прекрасно мотивировать, но только в том случае, если это не сравнение из разряда: «а сын тёти Лены большой молодец!».

#### **4. Составить список целей**

Можно составить «карту желаний», на которой будет изображено всё, к чему хочется стремиться! Такая карта будет ещё лучше мотивировать, если повесить её перед глазами, например, над письменным столом.

#### **5. Не откладывать дела на потом, если мотивация внезапно вернулась**

Помните, что мотивация — вещь капризная и непостоянная, и, если вдруг захотелось «жить и трудиться», грызть гранит науки, становиться и выше, и быстрее, и сильнее, значит не откладываем в долгий ящик, а приступаем как можно скорее!

#### **6. Каждый день делать хотя бы один шаг на пути к цели**

Допустим, что ваша цель — это 100 баллов на ЕГЭ и предположим, что в экзамене, который очень хочется сдать на высший балл, 30 заданий.

До ЕГЭ осталось 14 недель, а значит хорошо бы распределить задания по неделям, например, каждые 7 дней подробно разбирать 3 задания, на это мы затратим 10 недель, у нас в запасе останется 4 недели (это же целый месяц!) на то, чтобы заниматься повторением и решением тестов!